ڈپریشن، اسباب وعلاج

الحمد لله والصلاۃ والسلام علی رسول اللہ اما بعد:

ڈپریشن ایک بیماری ہے جو انسان کے جسم وروح، جسمانی ونفسیاتی صحت کو متاثر کرتی ہے۔

ڈپریشن میں ہمیشہ اداس رہنا، ناامید ہو جانا، غور وفکر کی قابلیت سے محروم ہو جانا، اکیلے رہنے کو ترجیح دینا اور زندگی سے اس حد تک مایوس ہو جانا شامل ہے کہ انسان خودکشی کا سوچنے لگ جائے۔

وقتاً فوقتاً ہم سب اداسی، مایوسی اور بیزاری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ لیکن عموماً یہ علامات ایک یا دو ہفتے میں ٹھیک ہو جاتی ہیں اور ہماری زندگیوں میں ان سے بہت زیادہ فرق نہیں پڑتا، کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

لیکن طبّی اعتبار سے اداسی ومایوسی اس وقت ڈپریشن کی بیماری کہلانے لگتی ہے جب اداسی اور مایوسی کا احساس بہت دنوں تک رہے اور ختم ہی نہ ہو، اور اداسی ومایوسی کی شدت اتنی زیادہ ہو کہ زندگی کے روزمرہ کے معمولات اس سے متاثر ہونے لگیں۔

الحزن والھم والغم کی تشریح: حزن ماضی کے غم کو کہتے ہیں جبکہ ھمَ مستقبل کی فکر کو کہتے ہیں اور غم حال کی تکلیف کو کہتے ہیں۔

میرے نزدیک انسان کو ڈپریشن کا شکار بنانے والا شیطان ہے اس لیے کہ شیطان انسان کا کھلا دشمن ہے (إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا ۚ یاد رکھو! شیطان تمہارا دشمن ہے، تم اسے دشمن جانو) وہ یہ نہیں چاہتا کہ انسان ہمیشہ خوش وخرم رہے اور راحت وسکون کی زندگی گزارے۔

1. ڈپریشن کی ایک علامت یاداشت کا کمزور ہو جانا اور چیزوں کو بھول جانا ہے۔انسان کو بھولنے کے مرض میں مبتلا کرنے والا شیطان ہے۔

وَمَا أَنسَانِيهُ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ أَذْكُرَهُ ۚ دراصل شیطان نے ہی مجھے بھلا دیا کہ میں آپ سے اس کا ذکر کروں۔ (الکھف 63)

فَأَنسَاهُ الشَّيْطَانُ ذِكْرَ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِي السِّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ . پھر اسے شیطان نے اپنے بادشاہ سے ذکر کرنا بھلا دیا اور یوسف نے کئی سال قید خانے میں ہی کاٹے.(یوسف 42)

وَإِمَّا يُنسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرَىٰ مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (٦٨) اور اگر آپ کو شیطان بھلادے تو یاد آنے کے بعد پھر ایسے ظالم لوگوں کے ساتھ مت بیٹھیں. (الانعام 68)

2. ڈپریشن میں انسان غم اور حزن میں مبتلا رہتا ہے جو کہ شیطان کی جانب سے ہے۔

إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (١٠) (بری) سرگوشیاں، پس شیطانی کام ہے جس سے ایمان داروں کو رنج و غم پہنچتا ہے۔ گو اللہ تعالیٰ کی اجازت کے بغیر وہ انہیں کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ اور ایمان والوں کو چاہیئے کہ اللہ ہی پر بھروسہ رکھیں۔(المجادلۃ10)

3. ڈپریشن کے مریض ہمیشہ خوف کی حالت میں رہتے ہیں کہ پتہ نہیں ہمارا کیا ہوگا، ہماری اولاد کا کیا ہوگا وغیرہ وغیرہ

إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ (١٧٥) یہ خبر دینے والا صرف شیطان ہی ہے جو اپنے دوستوں سے ڈراتا ہے تم ان کافروں سے نہ ڈرو اور میرا خوف رکھو، اگر تم مومن ہو.(آل عمران 175)

4. ڈپریشن کا مریض ہمیشہ ناکامی کے بارے میں سوچتے رہتا ہے۔

وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنسَانِ خَذُولًا (٢٩) اور شیطان تو انسان کو (وقت پر) دغا دینے والا اور اسے بے یار و مددگار چھوڑنے والا ہے۔

الغرض ڈپریشن کا اصل سبب انسان کا اللہ تعالی سے دور اور شیطان سے قریب ہونا ہے۔

اس کا علاج یہی ہے کہ انسان اللہ تعالی سے اپنا تعلق نہ صرف جوڑے بلکہ مضبوط کرلے۔اور ہمیشہ اللہ کا ذکر کرتے رہے اور شیطان سے اللہ کی پناہ طلب کرے۔ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨) جو لوگ ایمان لائے ان کے دل اللہ کے ذکر سے اطمینان حاصل کرتے ہیں۔ یاد رکھو اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو تسلی حاصل ہوتی ہے. (الرعد 28)

شیطان سے بچنے کا بہترین ہتھیار رب کا قرآن ہے۔اور خصوصا سورہ بقرہ کی تلاوت ہے جیسا کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایالَا تَجْعَلُوا بُيُوتَكُمْ مَقَابِرَ، إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْفِرُ مِنَ الْبَيْتِ الَّذِي تُقْرَأُ فِيهِ سُورَةُ الْبَقَرَةِ. اپنے گھروں کو قبرستان نہ بناؤ شیطان اس گھر سے بھاگتا ہے جس میں سورہ بقرہ پڑھی جاتی ہے۔(مسلم 780)

هذا ما عندي والله أعلم وصلى الله على نبينا محمد ولى آله وصبحه وسلم